

按时接种疫苗 预防传染疾病

4月25日是第35个“全国儿童预防接种日”，今年的宣传主题为“接种疫苗，防控疾病，守卫健康，守护一生”。众所周知，接种疫苗是目前预防各类传染病最有效、最简单、最经济的方法，为无数孩子的健康撑起了“保护伞”，然而仍有一些家长不知道0~6岁的孩子究竟要注射哪些疫苗？免费疫苗和自费疫苗有什么区别？下面就让我们一起来看一看吧。



免费疫苗和自费疫苗 有什么区别？

儿童疫苗可分为两大类：一类疫苗和二类疫苗。一类疫苗是政府免费向公民提供，公民应该依照政府规定受种的疫苗，也称免费疫苗，此类疫苗如果不按时接种，可能会影响孩子入托、入园、入学。这类疫苗共有15种，可以预防15种疾病，分别是卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗、流脑疫苗、百白破疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗、麻腮风疫苗等。

二类疫苗是儿童家长自愿选择、付费接种的疫苗，是对免费疫苗的有力补充，可以给孩子提供更加广泛的保护，也称为自费疫苗，如肺炎球菌疫苗、五联疫苗、流感嗜血杆菌疫苗、流感疫苗、手足口病疫苗、水痘疫苗、腮腺炎疫苗等，其中，世界卫生组织优先推荐的有两种，即肺炎疫苗和流感嗜血杆菌疫苗。

需要提醒的是，任何疫苗都不是一劳永逸的，不能保证百分之百的保护效力，一部分人还是可能染病，但他们的临床表现相对没有注射疫苗者会较轻。

灭活疫苗和减毒活疫苗 有什么区别？

灭活疫苗指的是在制作时，将细菌病毒的毒力完全清除，只保留它的免疫原性，这样的疫苗既安全，又可以产生足够的抗

体。减毒活疫苗则是在制作时将细菌病毒的毒力部分杀死，保留部分毒力，这类疫苗对极个别，特别是免疫功能低下或缺陷的孩子来说，可能存在一定风险。但减毒活疫苗也有它的优势，因为其保留了一点细菌病毒毒力的活性，所以往往接种一次就能产生相对持久的保护力，而灭活疫苗则需要接种多次。

哪些情况下 需要延缓接种疫苗？

如果孩子存在以下情况，就要暂缓接种疫苗：●体温超过37.3℃；●重度营养不良，严重佝偻病、贫血等；●处于疾病急性期，如腹泻、严重咳嗽等；●近期受过外伤或做过手术；●过敏体质或患有哮喘、荨麻疹，且处于过敏发作期；●患有严重皮炎或有皮肤感染、湿疹；●患有心脏病、肝炎、肾炎、活动性结核病；●腋下或颈部淋巴结肿大；●有脑病或神经系统损伤，如脑炎后遗症、癫痫；●神经心理行为发育迟缓；●患有免疫缺陷病等。

接种疫苗注意事项有哪些？

接种前：①带好预防接种本，以便医生登记接种信息；②打疫苗前一天最好给孩子洗个澡，保证接种部位皮肤清洁，换上干净、易穿脱的衣服；③如实告知医生孩子近期的健康状况，

如孩子近期有无发热、腹泻、咳嗽、惊厥等，主动告知医生有无禁忌症和药物过敏史；④认真阅读《知情同意书》。

接种后：①接种后观察30分钟，无异常反应再离开；②口服类疫苗服药前、后半小时内不要进食任何温热食物或哺乳；③接种后多喝水，不要剧烈运动；④接种当天不洗澡，3天内不游泳，保证注射部位干燥和清洁，避免感染。

接种疫苗后 会出现哪些不良反应？

如果接种疫苗后24小时内出现38.5℃以下低烧，或伴有轻微烦躁、哭闹、呕吐、腹泻等情况，属于接种后轻微反应，一两天可消失，不必过于担心，应让孩子多喝水、多休息，饮食方面以稀饭、面条、鸡蛋羹等易消化的清淡食物为主。如果注射部位出现红肿硬结，可以先冷敷或冰敷，急性期（2天左右）过后再热敷。

如果出现以下情况，则要及时去医院：体温超过38.5℃，且48小时仍未退者，尤其是3个月以下或有高热惊厥史的宝宝；或者虽然体温在38.5℃以下，但精神状况差，且出现排尿减少、脱水、腹痛、严重呕吐腹泻、抽搐、严重咳嗽、呼吸异常等情况。

湖北省妇幼保健院儿童保健科
副主任医师 吴辉文

不要错过 宝宝学习吃饭的信号

宝宝什么时候可以开始自己学习吃饭，很多家长可能不太清楚。如果宝宝出现以下信号，就说明他们想要尝试自己吃饭了：看到大人吃饭时，会在旁边模仿大人咀嚼食物的动作，并发出“吧唧吧唧”的声音；给他们喂饭时，他们不再像小时候那样直接把嘴巴张开，而是用手去抢勺子，并尝试着用勺子去戳碗里的食物……这时，家长不妨放手让孩子尝试自己吃饭，并帮助他们养成良好的就餐习惯。

1. 建立吃饭的仪式感 为宝宝创造一个安静、轻松、愉快的进餐环境，给宝宝配置专属的餐椅和碗勺，并将进餐时间调到跟大人一致。做好每次吃饭前的准备，如带宝宝洗手，然后抱他坐在自己的餐椅上，并郑重地告诉他：“我们开始吃饭咯！”

2. 吃饭时间不宜过长 吃饭期间尽量不让宝宝离开自己的座位，一旦宝宝要下来，那就停止进餐，千万不要因为担心他没吃饱而追着屁股喂。另外，不要为了哄宝宝坐在餐椅上吃完一顿饭，就让他一边吃饭一边看手机，这种习惯不仅不利于宝宝视力的发育，而且不利于食物的消化吸收。

3. 给予积极回应和适当鼓励 当宝宝开始尝试自己吃饭而弄得一片狼藉时，家长不要马上剥夺宝宝学习的机会，而应该耐心帮助宝宝把食物装进勺子里，再让他慢慢学会把装满食物的勺子放进嘴里。当宝宝准确地把食物送到嘴里时，家长应给予积极的回应，给予适当的鼓励，让他有信心继续尝试。

4. 提高宝宝对食物的兴趣 如果宝宝不愿意吃饭，父母不妨反省一下，是不是菜式口味不适合，或者品种太单一？或者太大块了、太韧了，宝宝嚼不动？父母这时需要为宝宝的饮食多花一些心思，通过不同的烹饪方式改变食物的口味和性状，以提高宝宝对进食的兴趣。

广东省妇幼保健院 林惠芳

●延伸阅读

儿童疫苗接种程序五大变化

国家卫健委近日发布了《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明》（2021年版），对上一版本（2016年版）进行了修订，集中体现在五个变化上，以适应疫苗接种的新要求。

变化一 未完成国家免疫规划规定剂次接种的可补种年龄从“<14周岁”调整为“<18周岁”。

变化二 明确了左右大腿为可选接种部位。当多种疫苗需要同时注射接种时，可在左右上臂、左右大腿分别接种。

变化三 明确了下列情况不属于疫苗接种禁忌证：①生理性和母乳性黄疸；②单纯性热性惊厥史；

③癫痫控制处于稳定期；④先天性遗传代谢性疾病（先天性甲状腺功能减低、苯丙酮尿症、21三体综合征等）；⑤病情稳定的脑疾病、先天性心脏病、先天性感染（梅毒、巨细胞病毒和风疹病毒）等。

变化四 调整了脊灰疫苗与麻腮风疫苗免疫程序。

脊灰疫苗接种对象及剂次由原来的“2月龄接种1剂灭活脊灰疫苗（IPV），3月龄、4月龄、4周岁各接种1剂脊灰减毒活疫苗（BOPV）”改为“2月龄、3月龄各接种1剂IPV，4月龄、4周岁各接种1剂BOPV”。已按免疫程序完成4剂次含IPV成分

疫苗接种（如五联疫苗），则4岁可不再接种BOPV。

麻腮风疫苗由之前的8月龄接种麻腮风疫苗（MR）调整为接种麻腮风疫苗，共接种2剂次，分别为8月龄、18月龄各接种一次。

变化五 对于表面抗原阳性或不详的母亲所生新生儿，接种第1剂乙肝疫苗时间从“出生后24小时内”调整为“出生后12小时内”。将乙肝疫苗接种的“低出生体重”明确界定为<2000克，建议其出生后尽早接种第1剂乙肝疫苗，并在满1月龄、2月龄、7月龄时重新按程序再完成3剂次接种。